



私の使命、私たちの願い

NPO法人 ガンの患者学研究所 代表 川竹文夫

ガンは治る！

再発・転移はもちろん、医師からサジを投げられた末期ガンも、やはり、治る。たとえ今が、どれほど絶望的であろうと、どんなガンでも、自分で治せる！

このことを実証するため、1997年、私はNPO法人 ガンの患者学研究所を設立。やがて、独自の学問体系である「ウェラー・ザン・ウェル(Weller Than Well)患者学」を創始しました。

ウェルとは、ガンになる以前の健康な状態。ウェラーとは、それよりもさらにもっと健康。つまり「自らの努力によって、ガンを治した人は、ガンになる以前よりも、心身共に、はるかに健康で幸せな人生が送れるようになる」という意味です。

では、「自らの努力」とは、具体的に何を指すのでしょうか？それは、ガンの原因である、生活習慣を根本的に改める努力。そして、生き方を変える努力です。

私たちの仲間はみんな、こうした努力を、日々日々と積み重ねることによって、どんなガンでも自分で治せることを、身をもって実証し続けています。



治す方法は、どこに？

1990年、44歳の私は右腎臓ガンで全摘手術を受けました。当時、NHKのテレビディレクターとして激務に明け暮れる私の周囲で、上司や先輩たちが相次いで、ガンを発病。その多くが、仕事で築いた情報収集力と人脈を活かし、大病院で名医の治療を受けました。しかし、その結果は、期待とは裏腹に…。

どんな大病院にかかろうと、ガンという病気はこんなにも難しいものなのかな…私は、心底、衝撃を受けました。

ガンを治す方法は、どこにあるのか？ 実際に治った人は、

いるのか？ いるなら直接、会ってみたい。そして…この私は、治すことができるのか？



自分で治した人たち

そんな切実な思いを抱えて私は、NHK教育テレビスペシャル『人間はなぜ治るのか』を制作。度重なる再発・転移、末期胃ガン、末期肺ガン、余命1週間の肝臓ガン…現代ガン医療からサジを投げられ、自分で治した20数人に取材をしたのです。

あの絶望的な状態から…いかにして〈自分で治した〉のか。

ガンになる以前より、心身ともに、はるかに健康で幸せな人生を、どのようにして築いたのか…その勇気と希望と喜びに満ちた証言を1時間3本シリーズで描き、教育テレビ始まって以来の大反響を巻き起こしました。

「末期ガンでも自分で治せるなんて、驚き」

「私もきっと治せると勇気が出ました」

「諦めていたけれど、もう一度、頑張ってみたい」

しかし、週刊誌をはじめとするマスコミからは、大バッシングを受けました。

「治らないのがガンという病気なのに、末期ガンも治るなどとは、フランにもすぎる思いの患者と家族をたぶらかす詐欺だ！」…こんな記事まで出る始末です。

ついに、あれだけの大反響にもかかわらず、番組は再放送中止。それどころか映像資料としての保存さえされず、つまり存在自体が抹消されるという極めて異例の事態にまで発展したのです。



設立の動機

私は、全身が震えるほどの怒りを覚えました。

ガンは、治る！ 再発・転移はもちろん、医者からサジを投げられた末期ガンも、やはり、治る！ この厳然たる事実を世に示し、恐怖や不安に苦しむ患者さんたちに、大きな希望をもたらしたことが、なぜ、なぜ、なぜ…こんな理不尽な扱いを受けねばならないのか！

ガン患者は、治ってはいけないのか？ 幸せになってはいけないのか？

深い葛藤の中、私は再発しました（今度は手術でなく、自分で、消失させましたが…）。

そんなときです。番組に出演してくださった一人の女性から、手紙をいただきました。

「ガン患者に希望を与えるのは、川竹さんの使命です」と。

背中を押され、意を決した私は、やがてNHKを退職。

ガンの患者学研究所（以下、ガン患研）を設立したのです。



治った人、334人！

そして今…。

ガン患研では、334人が完全治癒を果たし笑顔満面。健康と幸せに満ちた人生を満喫しています。この数は、間違いく日本一です。

しかも334人のうち、53人は、自然退縮を実現しています。手術も放射線も抗ガン剤も最初から一切受けずに、自分で、ガンを消失させた。

あるいは、さまざまな治療を受けたにもかかわらず、ガンが消えなかつたため、その後は、自分で、ガンを消失させた…これが自然退縮（私たちは、自助退縮と呼んでいます）。その実例、53人は、世界一の実績です。

そして、何より嬉しいのは、このようにして自分で治した人が、今も、着実に増え続けていることです。

ガンは治る！ 再発・転移はもちろん、医師からサジを投げられた末期ガンも、やはり、治る。たとえ今が、どれほど絶望的であろうと、どんなガンでも、自分で治せる！

この厳然たる事実を世に広め、一人でも多くの患者さんが、真の健康と幸せを築くお手伝いをする。

それが、私の使命。そして、私たちガン患研の願いです。

コラム 今度は、あなたが治る番！

表紙の笑顔の写真をもう一度ご覧ください。

モデルはすべて、実在するガン患研の会員さん。自分でガンを治した334人の仲間の一部です。どうでしょう、この素晴らしい笑顔！ 憧れと尊敬と最大の親しみを込めてガン患研では、治った人たちのことを…〈治ったさん〉と呼んでいます。

334人の〈治ったさん〉は言います。

「末期も度重なる再発転移も、大丈夫！ 治す力は、あなたの中にあるのだから！ 私たちもみんな、涙の中から立ち上った。だから…努力さえすれば、今度はあなたが治る番だ！」

『〈治ったさん〉紹介』のページでは、彼らのプロフィールを読むことができます。ですが…まずは各ページを順番に読んでいかれることをお勧めします。内容の理解がいっそう深まるからです。

基本理念 責任をとれば、ガンは治る！

「先生だけが頼りです」。かつての私は何度も心に、こうつぶやいた。
それは、自分の命を医者に丸投げしてしまう無責任な態度だった。
だが今は分かる。自分の命に責任をとってこそ、ガンは治るのだと！

あなたは今…

ガンを告げられたばかりで、パニックになっているのでしょうか？

治療の辛い副作用に、じっと耐えているのでしょうか？
「もう治療できない」と言われて、絶望しているのでしょうか？

再発や転移の不安に、悩まされているのでしょうか？
再発や転移が分かり、怒りや悲しみの中にいるのでしょうか？

「治りにくいガン」と言われて、落ち込んでいるのでしょうか？

胸水や腹水に、苦しんでいるのでしょうか？

痛みに、心が折れそうになっているのでしょうか？

余命宣告に、諦めそうになっているのでしょうか？

医師の心ない言葉に、深く傷ついているのでしょうか？

先行きの不安で、眠れぬ夜を重ねているのでしょうか？

ご家族として、どう支えればいいのか、戸惑っているのでしょうか？



でも、大丈夫!!

あなたにも、あなたにも、あなたにも、あなたにも…私は、「どんなガンでも自分で治せる」のだと、強い確信をもって、言って差し上げたいのです。

大丈夫!!

治る力は、すでにあなたの中にはあります。治る力は、誰の中にも、確かに宿っています。

さまざまな原因によって、今は眠ってしまっている、その治る力を、しっかりと目覚めさせてやりさえすれば、ガンの種類も部位もステージも、そしてたとえ医者にどんなに悲観的なことを言われようと、一切関係ありません。

どんなガンでも、自分で治せるのです！

あくまでも、努力次第。

ただし、ガン患研は医療機関ではありません。サプリメントの企業でもありません。だから…何かの特別な方法で、治してくれる…などという期待は、決して、持たないでください。

私はここまで、もうすでに何度も「どんなガンでも、自分で治せる」と繰り返し書いてきました。しかし、この言葉を実現するためには、一つの、明確な条件があります。

それは…あくまでも、あなたご自身が、〈自分の命に責任をとり〉、治すために必要にして十分な努力を積み重ねることです。

もう一度書きます。あくまでも、あなたご自身が、〈自分の命に責任をとり〉、必要にして十分な努力を積み重ねることです。そうすることで、今は眠っている治る力、すなわち自然治癒力・免疫力を目覚めさせるのです。

このことをしっかり理解すれば、これからあなたが自分で治すために、何を学び、どんなことを実践していくべきか(それは、山ほどあります)…あるいは、何をしてはいけないのかが見えてくるでしょう。

完全治癒への、とても大切な第一歩です。

さて、本題に入る前に、ぜひとも確認しておきたい大切なことが、二つあります。

知識・納得・覚悟

一つ。私は以下に、三大療法を中心としたガン医療に、批判的な意見を述べるつもりです。しかしそれは、現代医療の否定を意図するものでは、まったくありません。

かつての私のように、すべてを医者任せにするのではなく、あなたには、自分の眼で、自分の頭で、自分の責任で、しっかりと治療法の選択をしてほしい…そのためには必要な〈知識〉を提供したいのです。

世界中どこを探しても、この治療さえ受けければ必ず治るなどという方法は、存在しません。したがって最も大切なことは、〈納得〉と〈覚悟〉です。自分の眼で、自分の頭で選んだという〈納得〉。その選択をした自分を信じて、必ず治してみせるという〈覚悟〉です。

その最初の一歩として、現代ガン医療の真の姿を、正しく把握してほしいのです。

勇気と希望

もう一つ。私は、しばしば〈自分で治せる!〉と書きます。しかしそれは言うまでもなく、医療拒否や、昨今はやりの放置療法のたぐいでも、決してありません。

それら頑なな態度とは正反対に、あなたの中に潜んでいる〈治す力〉を、自らの努力によって最大限に引き出して、〈どんなガンでも、治そう〉と、希望あふれる呼びかけをしているのです。たとえ今がどんなに絶望的であったとしても、大丈夫、治すことができると、力いっぱいの勇気を贈ろうとしているのです。

力を養う

ガン患研の会員には…。

三大療法の限界

図①を見てください。波線の上に、黒く塗りつぶされた小さな三角形が顔を出しています。ガンが見つかったのです。

図①



医者は、まるでこれ以外の治療法はまったくないかのように、手術・放射線・抗ガン剤のいずれかを勧めます。患者はパニックの中、考える余裕もなく思考停止状態で、それを受け入れます。こうして治療が開始され、ほとんどの人は、そのどれか一つか二つ、あるいは三つすべてを受けることになります。

あなたは、どうでしょうか? どうだったでしょうか?

さて、大変困ったことに、三大療法には、大きな限界があります。

それは…どの治療法も、波線の上に姿を現した、ガンという〈結果〉を取り除くことにのみ集中。それ以外には、まるで関心がないことです。

三大療法を受けながら、ガン患研のやり方を併用している人も、多くいます。

三大療法では治らなかつたため、ガン患研のやり方に活路を見いだした人も、多くいます。

少ないですが、自らの信念によって、最初から病院の治療を一切受けない人も、います。

どの道を選ぶか…それは、どこまでもご本人の自由。あくまでも、すべては自己責任です。

ガン患研は、あなたに代わって治療法を決めて差し上げることはできません。

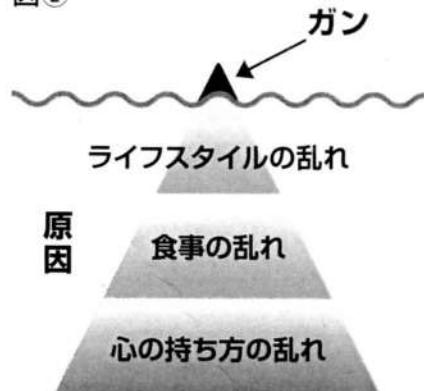
自分で考え、自分で決断し、自分で選択し、どんなガンでも自分の努力によって治してゆく…そんな力を養う場…それがガン患研です。

だから私はいつも、現代ガン医療以上に…かつての私のような依存的な態度の患者さんに厳しくありたいと思っています。

それが元患者である私の、愛情の証だと信じるからです。

思いがけず長くなりました。では、本題に入りましょう。

図②



ガンは生活習慣病

しかし、図②を見てください。波線の下には、ガンの〈原因〉が隠れています。巨大な氷山のように…。

物事すべてそうですが、ある特定の〈結果〉が起こるには、必ず、それに見合っただけの〈原因〉があります。ガンもその例外ではありません。ガンになるには、必ず、そうなるだけ

の〈原因〉があるのです。

氷山が、水面下にその大部分を隠しているように、医者の眼にも、あなたの眼にも隠れて…たくさんの〈原因〉が潜んでいるのです。必ず。

私は、ガン患研設立以来、その複雑にして多様な原因を、理解しやすく三つに整理して、お伝えしています。

それは、〈ライフスタイルの乱れ〉〈食事の乱れ〉〈心の持ち方の乱れ〉。

程度こそ違え、ガン患者さんはみな、これらの原因を抱えた〈間違った生活習慣〉を長く続けることによって、治る力、自然治癒力・免疫力を著しく低下させ、ガンの増殖を許してしまったのです。つまり、〈ガンは生活習慣病〉なのです。

そして、今では、国立がん研究センターの医師たちもこのことを認めています。

モグラ叩き

ところが、実際に行われている治療と言えば…相も変わらず三大療法。〈結果〉にしか過ぎないガンを…手術で切って取り、放射線で焼き殺し、抗ガン剤で毒殺するだけ。〈原因〉には、まったく手を付けません。〈原因〉は、放置されたまま。温存されたまま。典型的な、対症療法です。

しかし…〈原因〉と同じであれば、そこから引き起こされる〈結果〉も、常に、同じ。だから、幸いにして三大療法が功を奏してガンが消えたとしても、〈原因〉を放置している限り、徹底的に取り除かれない限り、それはあくまでも、一時的なこと。

半年、1年、2年、3年、5年、あるいは10年とたつうち、やがてまたガンは増殖し、波線の上に、その姿を現すことも、決して珍しくありません。これが、再発・転移です。

三大療法を中心とした現代ガン医療が、再発や転移を防ぐことができない理由は、まさにここにあるのです。

私は、一人の医師の言葉が今も忘れられません。術後半年

あまりたった頃、彼は諭す
ように言いました。

「川竹さんは、手術で治つ
たと思っているようだけど、
ガンはそんな病気じゃない
よ」と。

人がせっかく喜んでいる
のに、この人は何というこ
とを言うのだろうと…冷水
を浴びせられたような不快
感を覚え…しかしやがて私は、初期だったにもかかわらず、
再発をしたのです。



ガン患研の会員さんに、こんな女性がいました。

初期の肺ガンを手術した彼女に、主治医は言います。「100
パーセント、治る」と。安心したその人は、原因を取り除く
ことなど、まったく関心を示さず…ちょうど1年後、再発し
たのです。慌てて書店に駆け込んで立ち読みした本には、何と、
「再発した肺ガンの5年生存率は、0パーセント」だと。

それでもあなたは、次のように思ってはいませんか？

「定期的な検査で、再発・転移を早め早めに発見して、その
都度、適切な治療をすれば、大丈夫」だと。

なるほど。確かに一時的には、「大丈夫」かもしれません。

でも…その「大丈夫」は、いつまでもつかですか？ 大丈夫
の有効期限は、いつまでなのですか？

「その都度、適切な治療を」受けると言っても…結局、やる
ことはいつも、三大療法です。出てきたら叩く、出てきたら
叩く…その繰り返し。まるで、モグラ叩きです。

一体…そのモグラ叩きは、いつまで続くのですか？

そして…手術も放射線も抗ガン剤も、三大療法はどれもみな、
侵襲的。つまり、身体を、自然治癒力や免疫力を著しく傷つけます。

一体…気力は、体力は、どこまでもつかうでしょうか？

あなたの人生は、それでいいのですか？

三つの原因

図③を見てください。〈医者の領域〉〈患者の領域〉という言葉が加えられています。波線の上。ガンを、メスや薬で直接叩くのは、医者にしかできない領域です。

波線の下。生活習慣を改めるのは、患者自身の役割。患者の領域。つまり、〈三つの原因〉を改める作業は、患者さん本人が、日々の生活の中で根気よく、一つひとつ改めていくしかないということを表しています。

そのことを念頭に置きながら、これから〈三つの原因〉の一

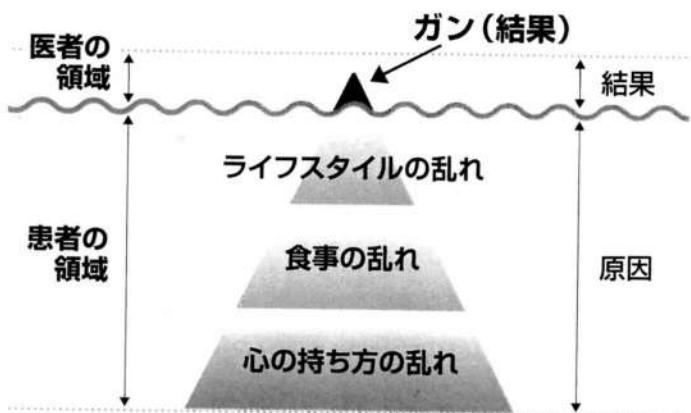
つひとつについて、具体的に説明を加えてみたいと思います。

●ライフスタイルの乱れ

ほとんど休日もとらない働きづめの日常。残業につぐ残業。
その後の付き合い。夜型あるいは、昼夜逆転の不規則な生活。
運動不足。睡眠不足などです。

そして困ったことに、仕事を持っている主婦は、どうしても、
多忙な夫と子供優先の生活になってしまいがちですから、自

図③



分のリズムは崩れに崩れ…。

ちなみに私の場合…超多忙と不規則の典型。土日出勤、徹夜は当たり前。有給休暇って、それ何？ ひたすら仕事、仕事、仕事。

そして妻は、家庭ほったらかしの私と3人の子供の世話、さらに常に負担の多い仕事を持っていたので、よく、妻がガンにならなかったなど後になってヒヤヒヤしたものです。

あなたは、そして、あなたの家族は、どうでしょうか？ どうだったでしょうか？

●食事の乱れ

「乱れ」という言葉から、何かとても極端な食生活を想像する方も多いようですが、そうではありません。今の日本に、ごくありふれた日常の食事。肉中心の、いわゆる欧米型の食事です。

例えば…朝は、トーストにバターやジャムをたっぷり塗り、スクランブルエッグや目玉焼き。あるいは、フランクフルトソーセージ。ヨーグルト、牛乳、コーヒー。

昼は…社員食堂や職場近くの食堂で、天丼、かつ丼、刺身定食、焼き肉定食。あるいはコンビニ弁当。ハンバーガーショップで、ラーメン店で、立ち食いソバ屋で大急ぎでかき込む。出前や菓子パンで済ませる人もいます。

夜は…一日のメイン。やはり肉、魚が中心。ボリューム満点。脂肪過多。しかも、砂糖で味付け、艶出しのみりんもたっぷり。私はこんな料理を〈厚化粧料理〉と呼んでいます（外食は、厚化粧の宝庫です）。

ちなみに私の場合…大好物は、ビフテキ、トンカツ、ビーフシチュー。さらに、魚。いつも妻に、「ドウタンが足りない」とダメ出しをしていました。「ドウタン」とは、動物性タンパクの我が家独特の呼び方。当時の私は、これこそがハードな仕事に耐える強靭な身体を作ってくれるのだと、固く信じていましたから。

しかし実際は、高動物性タンパク、高動物性脂肪、高カロリー

の三つは、もっとも危険。私はこれを〈ガン育成三高食〉と名付けています。

●心の持ち方の乱れ

心と免疫の関係を解明する、精神神経免疫学という学問があります。あらゆる病気の発病と治癒にもっとも大きな影響力を持つのは、〈心〉だと言うのです。

怒り、悲しみ、恐怖、不安、失望、疑い、迷い、無力感、絶望…私が〈マイナスの感情〉と呼ぶこれらの感情、すなわち〈心の持ち方の乱れ〉は、ことごとくみな、著しく免疫を低下させ、やがてガンをはじめとする様々な病気を引き起こします。

そして〈マイナスの感情〉は、以下のような、決して望みもない〈何か〉をきっかけに、ほとんど避けようもなく生まれてきます。

仕事上の失敗、リストラや会社の倒産、手ひどい挫折、将来への不安、職場の人間関係、夫婦の不和、子供の教育問題、家族との死別、親戚や友人知人との人間関係、嫁姑のいさかい、遺産相続の争い、金銭的悩み、親に愛されなかつたなど成育歴に起因する苦悩、コンプレックス、自己否定、親のいいなり、何事も自分を後回し、八方美人、本音を言えない、人の評価に振り回され自分を押さえつけてしまう性格や間違った思い込みからくる生きにくさ…。

そして、こうして生まれた〈マイナスの感情〉が、心に降り積もるとき…たとえ、表面上は忘れたつもりでいたとしても免疫低下は続き…人は、ガンを発病するのです。

ちなみに私の場合…子供の頃から病弱。成績は落ちこぼれ寸前。加えて、大学卒業後は職を転々、NHKの受信料集金の臨時雇いになり、3年後に試験を受け直し、ようやくディレクターになったのです。

だから、何が何でも周りのエリートたちを打ち負かそうと、文字通り不眠不休の頑張り。そのストレスは凄まじく、ガンと診断される直前には、ついに、日に何度も幻覚を見るほどになっていました。

さらに…こんな調子ですから、家庭のことなどほったらかし。当然のように、妻との仲は最悪。外でストレスにまみれ、本来なら癒やしの場であるはずの家庭で、さらにストレス…ガンにならないはずがないのでした（今は、妻とはラブラブ。ガンになったおかげです）。



責任をとる

さて、ここまで熱心に読んでくださったあなたに、質問したいことがあります。

今、詳しく説明してきた〈三つの原因〉を徹底的に取り除いてゆく作業が、医者にできるでしょうか？ 考えるまでもなく、無理です。彼らには、はじめから関心さえないのであります。

とすれば、波線の下、氷山のように姿をひそめた巨大な〈原因〉という塊は、他ならぬ、あなた自身が、一つひとつ取り除いていくしかありません。そして今度こそ、モグラ叩きなどではない本当の治療を、自らの手で試みるのです。

1990年、初発のガンが分かった時、脳裏に浮かんだ言葉を、私は今も決して忘れません。それは…「先生だけが頼りです」というものでした。口にこそ出しませんでしたが、入院中、何度も心につぶやいたことでしょう。

風邪や腹痛ならともかく、ガンほどの病気を自分の力で、自分の努力で、治すことができるなどとは、まったく思えず、ただただ医者にすがるしか生き延びる道はないと思い込んでいました。それほど、深い無力感にとらわれていたのです。

そのこと自体が、免疫を著しく低下させるということを知らずに…。

責任をとれば、ガンは治る！

術後の痛みも癒えかけたころ、私は、このような医者任せの態度に、自分自身に対して、大きなうしろめたさを感じるようになっていました。なぜなら…。

ガンになるまでの私の24時間は、まさに仕事漬け。身体がどんなに悲鳴を上げても、心がどんなに傷ついていようと、そんなことに一切かまわず、いや、気づきさえもせず…すべてを、無視という名の暗闇に、放置していました。

自分の身体、自分の心、自分の命に対する無責任です。

その挙句にガンになったのに…この私はまたしても…自分の命、自分の運命を、医者という赤の他人に、すっかり預けてしまったのでした。いや、「預ける」などという表現は、まだ事の本質を表していません。正確に言えば、命を〈丸投げ〉してしまったのです。

ガン患研設立以来、セミナーや講演会で、私は、一万人を優に超える患者さんに語りかけてきました。そのとき、いつも脳裏に張りついて離れないのは、あの無責任だった自分。医者に命を丸投げしていたころの自分自身です。もし、あのままの無責任を続けていたら…再発・転移を繰り返し、私の命はとっくに尽きていたでしょう。

だから今、私は一段と声を張り上げて言うのです。
〈三つの原因〉を徹底的に取り除いてくださいと。

それが〈自分の命に責任をとる〉ということなのだと。

そして…責任をとれば…再発・転移はもちろん、たとえ医者からサジを投げられた末期ガンであっても、大丈夫。どんなガンでも、自分で治せる！…334人の、治した先輩たちが、そのことを身をもって実証してくれていると…今、この文章を読んでくださっているあなたにも、伝えたいのです。熱い心で。

医者の言葉を超えて！

「どんなガンでも、自分で治せる」と、確信をもって、私が繰り返す理由。

それは、もう一つあります。

〈医者の言葉を超えて、生きてゆく〉ためです。

佐々木英雄さんという会員さんを紹介しましょう。

2007年4月、彼は、医者からいきなり次のように言われました。

「佐々木さん、前立腺ガン末期で、骨にも転移があります。残念ながら、あなたのガンは治りません。治療法はありません」と。

余りのショックに「もう、明日にでも死んでしまうかと」思うくらい落ち込んでしまうのです。そして、最後の挨拶にと、親戚を回りはじめ…。

そんなある日、ふとした偶然から、近々、ガン患研主催のイベントがあることを知ります。『世界一元気！ ガンの患者学ワールド』。神奈川県海老名市で開催された1000人規模のイベントです。身体を気遣う家族の制止を振り切って、仙台から参加した彼は、そこで運命的な出会いをします。

「ガンには、特効薬はないと聞いていましたが、私は、私は…そこで、特効薬を見つけたんです！」

と言ってもそれは、文字通りの薬ではありません。佐々木さんはその日のことをいつも、満面の笑顔で、こう語ってくれます。

「私にとっての特効薬、それは、あの氷山の図でした。ガンには〈原因〉がある。だから、それを一つひとつ、徹底的に取り除いていけば、ガンは治る！ 末期ガンも、どんなガンでも、治るんだあ！ と分かったんです！」

その日、ガン患研のテキストがぎっしり詰まった「大きなビニール袋を両手に下げて」帰途についた彼は、翌日から猛然と、努力を開始します。

そして1年。検査の結果、ガンは「すっかり消えている」とが確認されました。典型的な、自助(自然)退縮です。

医者は、様々に言います。人の命に、人の未来に、〈限り〉をつけます。

「半年後に、確実に再発します」「99パーセント、脳と肺に転移します」「今度再発したら治療法はありません」「身辺整理をしたほうがいい」「緩和ケア病棟を紹介します」「余命1年です」「余命半年です」「余命1週間です」「もう、いいんじゃないですか」「あなたはまさか、治るとは思っていません

よね」

しかし。

医者に、命の期限を切らせるなんて…そんな悲しい、そんな悔しい、そんな無惨なことを…受け入れてはいけない! 断じて受け入れてはいけない!

「どんなガンでも、自分で治せる!」ことを信じ、〈三つの原因〉を徹底的に取り除く努力を積み上げるなら…どんな医者の言葉も、軽々と超えて、生き抜くことができるのです。

自分の命は、自分で決めましょう!

自分の未来は、自分で決めましょう!

芽生え!

ガンは、これまでのあなたの、生き方を変えなさいというメッセージです。

ライフスタイルを、食事を、そして何より心の持ち方を…根こそぎ変えなさいと、ガンは言っています。

そうすれば、ガンになる以前よりも、はるかに健康ではるかに幸せな人生、ウェラー・ザン・ウェルの人生が、手に入ると言っています。かつて味わったことのないほどの、健康で幸せな人生、ウェラー・ザン・ウェルの人生が手に入ると言っています。

だから。たとえそれが、どんなに辛い決断を伴うものであつたとしても、勇気を奮って、生き方を変えていきましょう。根こそぎ、変えていきましょう!

それがあなたの人生に、あなたの命に〈責任をとる〉という

ことです。

ガンを治すことは、命がけの仕事です。

どこまでも自分の力を信じぬき、自分自身の努力に賭け切る、命がけの仕事です。

たった一度の人生。決して二度とはない人生を、どう使うか…すべては、あなた次第。あなたの選択と決断にかかっています。

私は、そして、334人の治った仲間たちは…。

あなたが、やり抜ける人であることを、信じています。

自分の命に、責任をとることのできる人だと、信じています。

ここまで熱心に読み進めてきた、あなたには、すでにその力が芽生えているのですから!

自己採点シート（ご自宅用）

～あなたは、今、何合目？～

50問それぞれで選んだ選択肢の番号を点数としてご記入ください。

この用紙1枚で3回チェックができます。チェックした日付をご記入いただると便利です。

チェック項目	日付(回目) 年 月 日	日付(回目) 年 月 日	日付(回目) 年 月 日
	食 事		
1. 玄米菜食の徹底度			
2. 一口100回以上噛むか			
3. 嗜好品（コーヒー、アルコール）の量・頻度			
4. 喫煙の量・頻度			
5. 甘いものの量・頻度			
6. 外食の頻度			
7. 『治る食事』を隅々まで読んだか			
8. 玄米菜食を美味しく楽しめているか			
9. 『いけないもの』食べたい度			
10. 自分で作れるか			
食事(1～10)の合計点			

ライフスタイル

- 11. 夜10時までに寝ているか
- 12. 散歩、または散歩に代わるもの
- 13. 身体を温めているか
- 14. 読書はどれくらい
- 15. 時間に追われる度は
- 16. 手当をしているか
- 17. 仕事（家事なども）の量や時間は

ライフスタイル(11～17)の合計点			
--------------------	--	--	--

勉 強

- 18. どのセミナーに参加したか
- 19. どのテキストを読破したか
- 20. 例会に参加しているか
- 21. 目標を設定しているか
- 22. 治る計画のマインドマップを作成しているか

勉強(18～22)の合計点			
---------------	--	--	--

チェック項目

日付(回目) 年月日 日付(回目) 年月日 日付(回目) 年月日

身体

- 23. 顔色
- 24. 手足や身体の冷え
- 25. 快眠度
- 26. 若返り度
- 27. 快便度・バナナうんち
- 28. 身体の軽さ・エネルギーを感じるか
- 29. 眩暈や息切れ
- 30. メタボ度
- 31. 体感度
- 32. 気になる症状の変化

身体(23~32)の合計点			
---------------	--	--	--

心・生き方

- 33. 責任を取っているか
- 34. ガンの言い分を理解したか
- 35. 家族への感謝
- 36. 愛する家族とのラブラブ度
- 37. イヤなことを断る力は
- 38. 本音を言えるか
- 39. 治る確信は
- 40. 不安度
- 41. 怒り・イライラ度
- 42. 感動する力
- 43. 心から笑いのある生活か
- 44. 自己評価
- 45. 検査に一喜一憂するか
- 46. 生きがいや人生の目標は
- 47. 幸せを感じるか
- 48. 利他度
- 49. ガンになって良かったか
- 50. あなたのウェラー・ザン・ウェル度

心・生き方(33~50)合計点			
-----------------	--	--	--

がんを悪化させない試み

ステージ4の緩和ケア医が実践する

Yamazaki Fumio

山崎章郎

新潮選書

Shinchō Sensho



がんを悪化させない試み

ステージ4の緩和ケア医が実践する



山崎章郎

新潮選書

ステージ4になって、私はがんの治療医にもなろうと決心した——。

緩和ケアの第一人者が大腸がんを宣告された。抗がん剤治療を始めるが副作用が激しく、進行も止まらない。標準治療をいったん止め、高額な治療ではない方法を探すこと2年。自ら実験台となり、既存の療法を組み合わせ、可能な限り苦しくなく、大きく悪化もしない方法にたどりついた。「この療法の確立が最後の仕事」——がんとの共存をめざす医師による新提案。

私が探そうとしている延命治療の核になる考え方、「がんが存在していても、増殖しなければ、すぐに命に関わることはない。ゆえに、がんの増殖を抑制できれば、がんとの共存は可能である」ということである。

[本文より]

9784106038839
1920347013503

ISBN978-4-10-603883-9
C0347 ¥1350E
⑤定価：本体1350円(税別)

目的：自分らしく生きるために、可能な限り、「がんの増殖を抑制して、『無増悪生存期間』の選択したくない方

対象：ステージ4の固形がん患者さんで、抗がん剤治療の実状を理解した上で、抗がん剤治療

さて、私が考えたその治療法は、上述を整理すると、
ともだらう。

それは、がんの増殖が抑制されている期間のいとである。

でも、がんが大きく縮小しないが、大きく増大しない「安定している状態」のいとであり、
悪生存期間」の延長を目指す治療法」といういとになる。『SD』とは、多少の変動はあるにし
それは、がん治療の効果判定に使われる表現で言えば『SD (stable disease)』または『無増
治療法だ。

私の目指すところは、「抗がん剤治療は選択したくない患者さん」を対象に、がんを可能な限り
増殖させず、少しでも長く、穏やかに、自分らしく生きることができると共存できる
いる。その過酷な時間を、「共存」とは、とても言えないだらう。

しかししながら、辛い治療に縛られ、副作用で苦しみながら死に向かう患者さんも、少なからず

る」とができた患者さんにとつては、抗がん剤によつて、より良くがんと共に生きたいといなる
抗がん剤の副作用も少なく、延命された時間を自分らしく過ごし、納得して人生の最期を迎える
指していといとなる。

治すことが難しい以上、抗がん剤も結局のところ、数カ月から数年のがんとの共存、を目
を抑制できれば、がんとの共存は可能である」といといである。

「がんが存在しても、増殖しなければ、すぐ命に関わるといとはない。ゆえに、がんの増殖
さて、私が探そつとしている、延命治療の核になる考え方は、

提案④ 「がん共存療法」

に、再会できるのだ。

きたとしても、緩和ケアの力を借りて、平穏な生の終焉を迎え、そして、今はしき会いたい人々
の目的は果たせないかも知れない。それでも、力尽きるまでの旅を続けてみようと思つ。力尽
だから、私は、新たな延命治療を探す旅に出かけた。だが、ステージ4である。旅
療を望む患者さんを前にして、途方に暮れる誠実ながん治療医の皆様のために、である。

件を満たす複数の治療法を組み合わせ、その目的を目指すことになる。

また、いわゆるエビデンスを持つほど実績もないだらう。したがって、現実的には、上記条件は難いだらう。

療法だけでは、目的である「がんの増殖を抑制して、『無増悪生存期間』の延長を目指すこと」だが、先述もしているが、それらは副作用の少ない、身体に穏やかな治療法であり、一つの治療法を満たすことが前提になる。

(7) 臨床試験を目指すこと

(6) じつでめできること

(5) 医師であれば誰にでもできること（緩和ケアに理解のある医師が望ましい）

(4) より多くの患者さんを受けられるような方法であること

(3) 苦痛が少ないこと

(2) 副作用が少ないこと

(1) 理論的であること

条件：延長を目指すこと

私は、この治療法を総合として「がん共存療法」と名付たい。そしていすれば、臨床試験を経て、そのエビデンスも求めたいと考えている。
これが実現できれば、ステージ4の固形がんと診断された患者さんにとつて、その後を生きる、新たな選択肢になるだらう。患者さんたちの生き方の選択肢が増えることになるのである。
もちろん「がん共存療法」が効かない患者さんもいるだらう。有効であつたとしても、抗がん剤治療同様、治療を目指す治療ではない。やがて限界がきて、死に直面するときは、避けられない最期を怖れることなく、思う存分生きていただきたい。

その時には、前述の提案③で提示した平穏な死を迎える条件を思い出して欲しい。そして、人間の最高にせよ、「がん共存療法」の目的は、がんと共に生きつつ、限られた時間を、納得して、自分らしく生きるために「無増悪生存期間」の延長を目指すこと、なのである。結果として、私自身のこの世で過ごせる時間の延長でもできれば、これは上出来だらう。

読者の方々には、本書全体をお読みいただき、もし、協力いただけようであれば、同志になつていただきたい。

うな手順を検討しているが、全経過を通して、「クロノテラピー」(124頁参照)がベースで「がん共存療法」外来では、その基本形を構成する各治療法の臨床成績を確認するため、次のように

治療の実際

- 費用は未定であるが、検査費、薬剤費、人件費、施設維持費、その他の、「がん共存療法」外来を維持する経費から検討されるだろう。ただし、クラウドファンディング等で、一定の支援費用が集まれば、それを活用し、本人負担は可能な限り軽減したい。
- 費用：「がん共存療法」で使用する薬剤の中には、がんの適応がないものもあるため自費診療になる。
- 診察時間：予約制、1人30分程度。2週に1回の外来診療を原則とする
- (8) 「がん共存療法」中は、他の抗がん的治療はしないことに同意できる方
- (7) 試験的治療であることを了解される方
- (6) 通常の経口摂取が可能な方
- (5) 自力での通院が可能な方
- (4) 診療情報のある方（これまでの医療機関と連携の取れる方）

- 対象：「がん共存療法」の意義や目的を共有できる大腸がん患者さんで
- (1) 肺、肝臓、もしくは両方に転移が認められステージ4ヒト診断された方（転移病巣の縮小・増大・不变など）、CT検査で客観的に把握できの方
- (2) 標準治療としての抗がん剤治療は選択したくない方
- (3) 肝臓・腎臓の機能が正常な方で糖尿病がない方

的についた、新たな選択肢となる「がん治療」なのである。

ところは、標準治療としての抗がん剤治療以外、多くの皆様に認められる「がんとの共存を目指す」外の固形がん患者さんも対象に「がん共存療法」を提供できるだろう。いずれにせよ、目指すそのようにして、一定の成果が上がれば、かつ、外来規模の拡充が可能であれば、大腸がん以降たとしても、未来のために自らの意思で選んだ人生であることは間違いない。

だが、「がん共存療法」の1期生は、自らの命をかけ、体を張った、未来への開拓者ともいわれる。だが、成功すれば、同じ状況にいる多くの人々の希望につながるだろう。成功しながら、「がん共存療法」の1期生は、自らの命をかけ、未来への開拓者ともいいていたときたいと考えている。しかも、費用は自己負担になる。

皆さんには、エビデンスのない試験的・挑戦的治療であることを、十分に理解した上で参加し